

¿Cuáles son los desafíos especiales?

Las operaciones nocturnas cambian el entorno laboral.

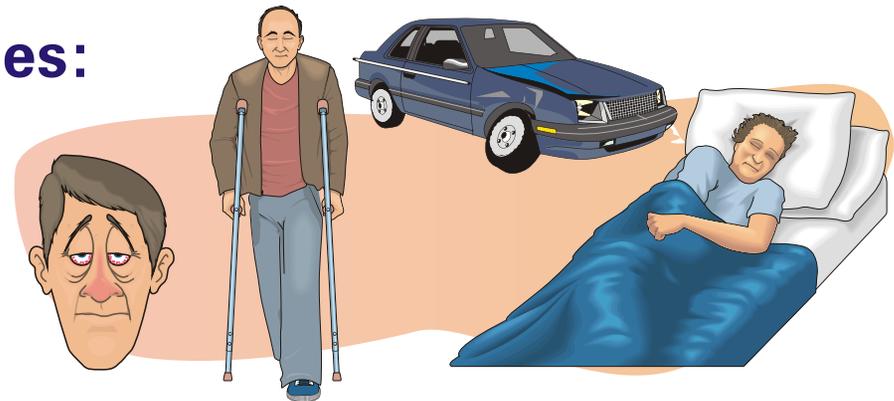
En la obra:

- Poca visibilidad para los motoristas
- Poca visibilidad para los trabajadores
- Comunicación entre un turno y otro
- Conductores débiles o somnolientos



Perturbaciones físicas y sociales:

- Interrupción del sueño
- Riesgo de lesionarse por somnolencia
- Relaciones familiares o sociales afectadas



¿Cómo protegerse en la noche?

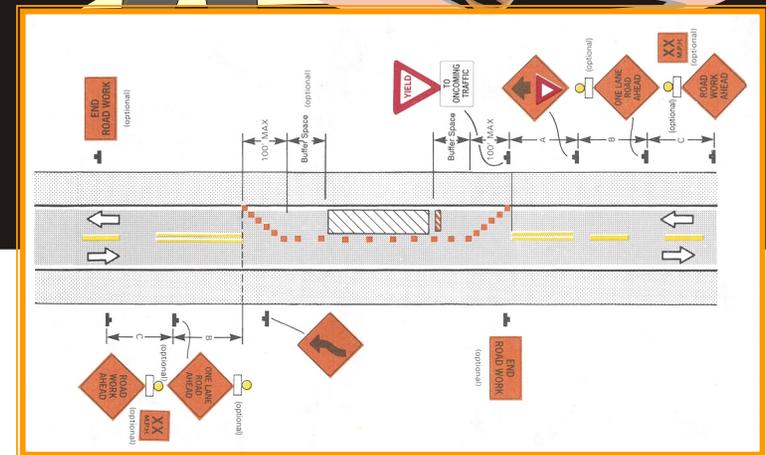
Tome medidas de PRECAUCIÓN ESPECIALES en la obra por la noche.

Aumente la visibilidad:

- Ropa retro-reflectora
- Linternas de mano en cuerpo/ropa
- Cinta retro-reflectora en el equipo
- Área de trabajo bien iluminada

Conozca bien sus alrededores:

- Las rutas del vehículo y del equipo
- Áreas de trabajo asignadas
- Camino seguro para ir/venir de la obra
- A pie, fíjese en el equipo
- En el equipo, fíjese en los trabajadores



¿Cómo protegerse en la noche?

Tome medidas de **PRECAUCIÓN ESPECIALES** en la obra por la noche.

Dé señales claras:

- Coloque señales que den mejor visibilidad
- Use pizarras de anuncios y flechas de luces
- Coloque los tambores y los conos más juntos
- Buena iluminación: contraste las luces de trabajo con las luces de advertencia

Inspeccione el sistema para controlar tráfico:

- Maneje un vehículo para ponerlo a prueba y ver si hay problemas
- Inspecciónelo con frecuencia

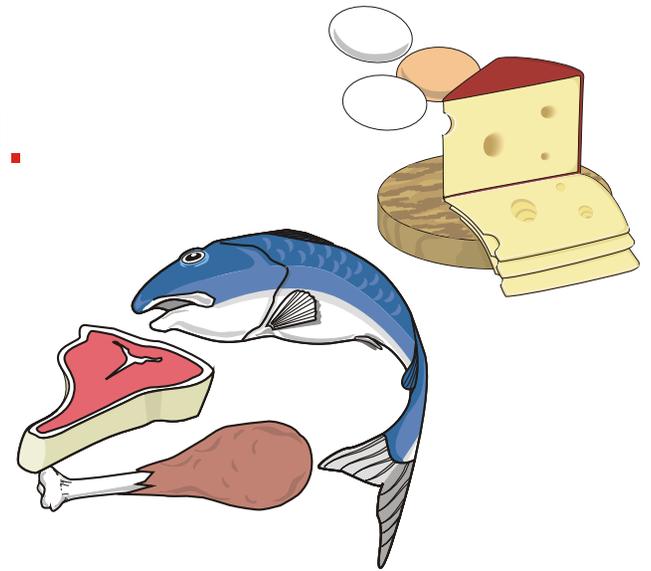


¿Cómo nos pueden ayudar los hábitos de salud?

El trabajo nocturno no es normal.
Por eso, deberá compensar.

En la obra:

- Coma alimentos ricos en proteína, evite el azúcar y la grasa
- Tome agua; evite la cafeína



En la casa:

- Haga el dormir una prioridad
- Siga una rutina antes de dormir
- Coma ligero antes de acostarse
- Bloquee la luz del día
- Coma con su familia
- Planee actividades sociales para el día

